

PENGARUH EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI KURUS

Tengku Hartian Silawati Ningsih

STIKes Payung Negeri Pekanbaru
Pos-el : tengku.hartian@yahoo.com

ABSTRAK

Ketidakseimbangan asupan dan aktifitas pada umumnya dapat menyebabkan kurang energi kronis. Riskesdas tahun 2013, prevalensi status gizi anak usia sekolah dan remaja berdasarkan IMT/U (kurus dan sangat kurus) sebesar 10,6%. Mencegah timbulnya masalah gizi, perlu disosialisasikannya pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan tentang gizi seimbang khususnya pada remaja putri kurus. Tujuan penelitian ini adalah mengukur pengaruh pendidikan pedoman gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri kurus. Penelitian ini bersifat quasi eksperimental, dengan menggunakan teknik one group pre test-post test tanpa kelompok pembandingan (control) pada anak remaja putri kurus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Senapelan Kota Pekanbaru kelas VII sebanyak 49 siswa. Pemberian edukasi dilaksanakan 1x/minggu selama 4 minggu dan pre-post pengukuran tinggi badan dan berat badan, data pengetahuan dan sikap tentang pedoman gizi seimbang menggunakan kuesioner serta pemberian leaflet, menggunakan uji Paired T-test, Spearman dan Regresi Linear Sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan pengetahuan remaja putri kurus sebelum edukasi (9.94 ± 2.24) dan sesudah edukasi (10.55 ± 1.72) tentang pedoman gizi seimbang (PSG) dan ada perubahan berat badan remaja putri kurus sebelum edukasi ($30.6 \text{ kg} \pm 1.7$) dan sesudah edukasi ($31.2 \text{ kg} \pm 1.5$). Disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang pada pengetahuan remaja putri kurus. Diharapkan kepada tenaga kesehatan Puskesmas Senapelan agar lebih meningkatkan lagi kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi (penyuluhan) di setiap institusi pendidikan secara kontinu dengan ilmu ter-update, serta diharapkan bagi pihak sekolah agar menerapkan dan mengaktifkan kembali kegiatan PKP-R (Pelayanan Kesehatan Ramah-Remaja) serta berupaya melakukan penerapan pedoman gizi seimbang yang telah dicanangkan oleh Pemerintah.

Kata Kunci: Pendidikan Pedoman Gizi Seimbang, pengetahuan, Sikap, Remaja Putri Kurus

ABSTRACT

Imbalances intake and activity can cause chronic energy deficiency. Basic Health Research (Riskesdas) 2013 showed that the prevalence of nutritional status of school-age children and adolescents based on BMI / U (thin and very thin) was 10.6%. The balanced nutrition guidelines should be socialized to optimise the nutrition status of thin adolescent girls. The objective of this study was to measure the effect of education of balanced nutrition guidelines on knowledge and attitude of thin adolescent girls. This study was a quasi experimental, using the technique one group pre-post test without a comparison group (control) in thin adolescent girls in the Work Area Health Center Senapelan UPTD Pekanbaru. Subject was 49 thin adolescent girls. Provision of education carried out 1x / week for 4 weeks. Pre-post measurement of height and weight, knowledge and attitudes about balanced nutrition guidelines and leaflets giving. The data analysis used paired t-test, Spearman and simple linear regression. The results showed that there were significantly difference of knowledge before the education (9.94 ± 2.24) and after education (10.55 ± 1.72), and body weight change before education (30.6 ± 1.7) kg and after education ($31.2 \text{ kg} \pm 1.5$). It concluded that there was effect of balanced nutrition guidelines education on thin adolescent knowledge. It is suggested that health personnel of UPTD Senapelan Public Health Center should improve sustainable communication, information and education activities in each school with updated science, and it is expected for the school to implement and revitalization PKP-R activities (Health Service- for adolescents) and to perform application of balanced nutrition guidelines that has been implemented by the Government.

Key Word: Education Balanced Nutrition Guidelines, Knowledge, Attitude, Thin Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batasan usia 10–18 tahun, di mana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan dan gizi remaja yang meliputi anemia atau kurang gizi dan pertumbuhan terhambat serta ketidakseimbangan asupan dan aktifitas pada umumnya dapat menyebabkan KEK (Kurang Energi Kronis).

Berdasarkan Kemenkes Prevalensi gizi kurang (*underweight*) berturut-turut 2007 18,4%, 2010 17,9% dan 2013 19,6. Menurut data Riskesdas 2013, Prevalensi status gizi anak usia sekolah dan remaja berdasarkan IMT/U (kurus dan sangat kurus) sebesar 10,56%, data Propinsi Riau 2013 9,50% dan data PSG 2015 sebesar 11,54% (PSG Propinsi Riau, 2015).

Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada remaja, diperlukan KIE yang tepat. Pedoman gizi seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal (Bina Gizi dan KIA. Kemenkes RI, 2014).

Penelitian yang dilakukan Sarkar *et al.*, (2014), tentang kebiasaan makan dan status gizi di kalangan sekolah remaja putri di daerah pedesaan Benggala Barat, menggunakan desain *cross sectional study*, dengan sampel 150 remaja, ditemukan prevalensi kurus 16%, kelebihan berat badan atau obesitas 11,4% dan *stunting* 20,7%, status gizi menjadi lebih baik dengan dilakukannya konseling gizi pada remaja.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri Kurus di SMP Wilayah Kerja Puskesmas Senapelan Kota Pekanbaru Tahun 2017. Secara khusus penelitian ini bertujuan (1) diketahuinya bahwa pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang (PGS) meningkatkan pengetahuan (2) diketahuinya bahwa pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang (PGS) meningkatkan sikap positif (3) diketahuinya bahwa pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang (PGS) meningkatkan berat badan remaja putri kurus.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian *kuantitatif* dengan pendekatan *quasi eksperimental* (eksperimen semu) menggunakan rancangan penelitian *one group pre test–post test* tanpa kelompok pembandingan (*control*) yaitu subjek diobservasi sebelum intervensi dengan *pre-test* dan setelah intervensi dengan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas VII di SMP Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Senapelan Kota Pekanbaru yang terdiri dari 6 sekolah menengah pertama dengan jumlah 432 orang.

Besar sampel 49 orang berdasarkan rumus Lameshow menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria *inklusi* dan *eksklusi*. Penelitian selama 4 minggu, dilakukan 1x dalam seminggu dari tanggal 05 sampai dengan 29 Agustus 2017.

Variabel *independen*: pemberian edukasi pedoman gizi seimbang menggunakan *slide* serta *leaflet*, *body image*, dukungan keluarga dan teman sebaya. Variabel *dependennya*: pengetahuan dan sikap pedoman gizi seimbang. Instrumen pengumpulan data yakni kuesioner. Alat bantu edukasi dalam penelitian ini antara lain media *slide*, yang merupakan media presentasi *power point*. Presentasi dan *leaflet* yang digunakan berjudul "Pedoman Gizi Seimbang (PGS), 4 Pilar Pedoman Gizi Seimbang dan Pedoman Gizi Seimbang pada Remaja".

Peneliti dibantu oleh (*enumerator*) yaitu mahasiswa dan alumni sarjana kesehatan. Penelitian menggunakan kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reabilitas untuk mengetahui variabel *dependen* dan variabel *independen* sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner untuk pengetahuan terdiri dari 13

pertanyaan, sikap diukur menggunakan 10 pernyataan. Data *pre test* dan *post test* dianalisa menggunakan teknik statistik uji *Paired T-test*. Uji *regresi linear* sederhana dan *spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Proporsi remaja putri kurus tertinggi pada sekolah Nurul Fallah sebesar 16,4% dan terendah di SMP 18 sebesar 5,1% (Tabel. 1)

Tabel 1 Proporsi Responden Persekolah

Sekolah	Populasi	Sampel	%
SMP 12	145	21	14,5
SMP 2	87	7	8,1
SMP 18	98	5	5,1
Nurul Fallah	55	9	16,4
YLPI	25	3	12
Setia Darma	22	3	13,6
Jumlah	432	49	

Tabel 2 memberikan gambaran bahwa responder pernah terpapar informasi pedoman gizi seimbang sebesar 44,9%.

Tabel 2 Responden Terpapar Informasi

Memperoleh Informasi	N	(%)
Pernah	22	44,9
Tidak Pernah	27	55,1
Jumlah	49	100,0

Tabel 3 memberikan gambaran bahwa responden mendapatkan informasi melalui non tenaga kesehatan

Tabel 3 Sumber Informasi

Memperoleh Informasi	n	(%)
Tenaga Kesehatan	5	27,3
Non Tenaga Kesehatan	17	72,3
Jumlah	22	100,0

Tabel 4 memberikan gambaran bahwa umur orang tua responden mayoritas berumur 26 – 45 tahun ayah (81,3%) dan ibu (51%). Mayoritas pendidikan ayah tertinggi SMA sebesar 45,8% dan ibu SMA sebesar 35,75.

Sebagian besar pekerjaan ayah wiraswasta/pedagang sebesar 47,9% dan pekerjaan ibu yaitu ibu rumah tangga sebesar 83,8%.

Tabel 4 Karakteristik Orang Tua Responden

Kategori	Ayah	%	Ibu	%
Umur				
26 – 45 tahun	39	81,3	25	51
46 – 65 tahun	9	18,7	24	49
Total	48*	100,0*	49	100,0
Pendidikan				
SD	9	18,8	7	10
SMP	14	29,2	13	18,6

SMA	22	45,8	25	35,7
Perguruan Tinggi	3	6,2	4	5,7
Total	48*	100,0*	49	100,0
Pekerjaan				
Ibu Rumah Tangga	-	-	41	83,8
PNS/TNI/Polri	1	2,1	1	2
Pegawai Swasta	9	18,8	1	2
Wiraswasta/Pedagang	23	47,9	5	10,2
Swasta	3	6,2	-	-
Buruh	12	25	1	2
Total	48*	100,0*	49	100,0

Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi pada Pengetahuan dan Sikap

Menunjukkan hasil bahwa terdapat perubahan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang sebelum dan sesudah pemerian edukasi dan leaflet. Hasil uji korelasi didapat

nilai p value = 0,46.> 0,05, yang berarti bahwa secara statistik tidak ada perbedaan yang bermakna pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Tabel 5 Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Pedoman Gizi Seimbang

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95%CI	P
Pengetahuan						
Pre	9,94	10,00	2,24	4-13	8,44 - 10,12	0,46
Post	10,55	11,00	1,72	6-13	9,56 - 10,56	
Selisih	0,61	1,00	2,09	-3 - 6	0,01 - 1,21	

Tabel 6 Proporsi responden dengan jawaban pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang

Pertanyaan	Nilai Pre		Nilai Post	
	Ya (1)	Tidak (0)	Ya (1)	Tidak (0)
Berapa kali kita harus makan setiap hari.	32 65,3	17 34,7	37 75,5	12 24,5
Berapa kali kita harus makan sayur setiap hari.	34 69,4	15 21,4	39 79,6	10 20,4
Dampak dari konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus.	28 57,1	21 42,9	34 69,4	15 30,6
Akibat kekurangan konsumsi air putih.	41 83,7	8 16,3	47 95,9	2 4,1
Minimal aktifitas fisik/olah raga dilakukan.	30 61,2	19 38,8	33 67,3	16 32,7
Manfaat melakukan aktifitas fisik/olah raga.	45 91,8	4 8,2	43 87,8	6 12,2
Pentingnya membaca label makanan.	41 83,7	8 16,3	45 91,8	4 8,2
Tanda terpenuhinya gizi pada remaja.	33 67,3	16 32,7	41 83,7	8 16,3
Fungsi utama makanan yang berasal dari karbohidrat pada tubuh.	34 69,4	15 21,4	29 59,2	20 40,8
Jenis Makanan yang berasal dari sumber karbohidrat.	38 77,6	11 22,4	31 63,3	18 36,7

Pengertian makanan sehat	46 93,9	3 6,1	48 98	1 2
Sumber lauk-pauk yang berprotein tinggi.	44 89,8	5 10,2	47 95,9	2 4,1
Badan kurus dapat menimbulkan beberapa penyakit.	40 81,6	9 18,4	43 87,8	6 12,2

Menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perubahan sikap yang bermakna ($p > 0,05$) yang berarti bahwa secara statistik tidak

ada perbedaan yang bermakna pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Tabel 7 Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Pedoman Gizi Seimbang

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95%CI	P
Sikap <i>pre</i>	8,76	9,00	1,13	6 - 10	8,43 - 8,43	0,35
<i>post</i>	8,92	9,00	0,93	7 - 10	8,65 - 9,19	
Selisih	0,16	0,00	1,31	-3 - 3	-0,21 - 0,54	

Tabel 8 : Proporsi responden dengan jawaban sikap tentang pedoman gizi seimbang

Pernyataan	Nilai <i>Pre</i>		Nilai <i>Post</i>	
	Ya (1)	Tidak (0)	Ya (1)	Tidak (0)
Setiap hari saya harus makan makanan yang beraneka ragam.	30 61,2	19 38,8	33 67,3	16 32,7
Makanan yang sudah dimasak lebih baik ditutup agar tidak dihingapi lalat.	46 93,9	3 6,1	48 98	1 2
Setujukah jika makan 3x sehari menyebabkan kegemukan.	45 91,8	4 8,2	45 91,8	4 8,2
Meluangkan waktu yang kita miliki dalam seminggu untuk melakukan aktivitas diluar rumah.	46 93,9	3 6,1	48 98	1 2
Kebiasaan makan tidak berpengaruh terhadap kesehatan.	28 57,1	21 42,9	31 63,3	18 36,7
Sebelum membeli makanan kemasan melihat label pada kemasan.	49 100	0 0	48 98	1 2
Minum ketika merasa haus saja.	46 93,9	3 6,1	45 91,8	4 8,2
Saat membeli makanan kemasan, saya tidak perlu membaca label makanan	47 95,9	2 4,1	43 87,8	6 12,2
Membawa bekal makanan kesekolah.	45 91,8	4 8,2	47 95,9	2 4,1
Melakukan olah raga pagi atau sore hari (lari atau jalan-jalan santai ± 30 menit).	47 95,9	2 4,1	49 100	0 0

Menunjukkan bahwa masih ada dari hasil pernyataan sikap yang dijawab responden sesudah pemberian edukasi pedoman gizi seimbang (PSG) yang mengalami penurunan yaitu sebelum membeli makanan kemasan

melihat label pada kemasan, minum ketika merasa haus saja dan saat membeli makanan kemasan, saya tidak perlu membaca label makanan

Tabel 9 Berat Badan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Pedoman Gizi Seimbang

Berat Badan	Mean	SD	Kolmogorof-smirnov Z	Asymp.sig. (2-tailed)
<i>Pre</i>	30,55	3,78	0,89	0,41
<i>Post</i>	31,24	4,22	0,94	0,34
Selisih	0,68	1,37	1,21	0,11

Menunjukkan bahwa ada perubahan berat badan sebelum edukasi rata-rata 30,55 kg dan sesudah edukasi rata-rata 31,24 kg.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah usia, dalam penelitian ini remaja dalam rentang usia 11-16 tahun dimana dalam rentang usia tersebut remaja putri masih sangat minim pengetahuan dan belum adanya pengalaman tentang gizi. Remaja putri masih berpendidikan dasar (SMP), namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal, keterpaparan informasi, media, lingkungan dan sosial budaya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tidak dapat dipungkiri masih adanya hasil menurun setelah diberikan edukasi yaitu tentang manfaat melakukan aktifitas fisik/olah raga, fungsi utama makanan yang bersumber dari karbohidrat dan tentang sumber karbohidrat. Ketidaktahuan remaja putri terhadap fungsi dan jenis sumber bahan makanan dapat mempengaruhi jumlah asupan yang dikonsumsi, karbohidrat merupakan bahan makanan pokok sebagai sumber tenaga. Masih banyak yang menganggap bahwa hanya beras makanan pokok yang dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Sumber zat tenaga sebagai modal untuk melakukan berbagai aktifitas, kekurangan energi akan menjadikan tubuh mengalami keseimbangan negatif, akibatnya berat badan remaja kurang dari berat badan yang seharusnya (berat badan ideal) apabila hal ini terjadi pada remaja putri tentu akan menghambat pertumbuhannya (Ariani, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Briawan (2016), tentang perubahan, sikap, dan praktik jajanan anak

sekolah dasar peserta program edukasi pangan jajanan. Sebelum program edukasi, tingkat pengetahuan tentang jajanan pada anak SD adalah 50,9% setelah edukasi meningkat menjadi 67,1% dengan kategori baik, 34,4% setelah edukasi menurun menjadi 29,4% dengan kategori sedang dan 14,7% setelah edukasi menurun menjadi 3,5% dengan kategori kurang. Secara statistik terjadi peningkatan pengetahuan gizi anak yang signifikan setelah edukasi tentang jajanan yang baik $p < 0,05$.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto (2014), penelitian yang dilakukan pada anak SD bahwa ada perbedaan rerata persen antara sebelum dan setelah pendidikan gizi. Dimana rerata pengetahuan gizi sebelum diberi pendidikan gizi sebesar $66,46 \pm 9,6\%$ naik menjadi $71,61 \pm 9,3\%$. Hal yang sama dengan penelitian Rani *et al.*, (2013) di kabupaten Hisar, negara bagian Haryana, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan kategori *under weight* memiliki pengetahuan gizi rendah dan sedang. Untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja memerlukan pendidikan gizi dan intervensi yang dilakukan oleh pihak sekolah, pengetahuan gizi pada remaja memiliki dampak yang besar terhadap status kesehatan remaja. Hasil penelitian Zulailekah (2012), intervensi pendidikan gizi dua minggu sekali dengan alat bantu booklet secara langsung pada siswa dan didukung dengan pendidikan gizi pada guru kelas dan orangtua akan meningkatkan pengetahuan gizi dari nilai rata-rata 54,11% menjawab benar menjadi 71,56% menjawab benar.

Berdasarkan hasil penelitian ini, masih dijumpai adanya hasil negatif setelah diberikan edukasi padahal sebelum edukasi hasilnya

positif, yaitu: pada pernyataan saat membeli makanan kemasan melihat label untuk mengetahui kandungan gizi, minum hanya ketika terasa haus dan saat membeli makanan kemasan serta tidak perlu membaca label makanan karena makanan kemasan tersebut sudah terjamin kualitasnya.

Pendidikan merupakan salah satu alat untuk menghasilkan perubahan pada diri manusia, karena melalui pendidikan manusia akan dapat mengetahui segala sesuatu yang tidak atau belum diketahui sebelumnya. Pendidikan diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan. Pendidikan gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap hidup sehat dalam rangka menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi yang diberikan diharapkan mampu untuk merubah pandangan remaja terhadap persepsi yang salah mengenai gizi, mengalami perubahan kearah positif. Dalam penelitian ini remaja masih berada dalam batasan sikap menanggapi (*responding*) diartikan remaja hanya sebatas memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi. Pemberian edukasi pedoman gizi seimbang pada remaja diharapkan mampu untuk mengarahkan sikap remaja ketingkat menghargai (*valuing*), bertanggungjawab (*responsible*) dan tindakan (*practice*) (Notoatmodjo, 2010). Tidak semua bentuk sikap ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian dapat merupakan sikap yang sementara dan segera berlalu begitu frustrasi telah hilang, akan tetap dapat pula merupakan sikap yang lebih persisten dan tahan lama.

Hasil penelitian yang dilakukan Marisa dan Nuryanto (2014), dengan menggunakan media komik yang diberikan dengan waktu ± 30 menit untuk subjek membaca sendiri, dan dijelaskan secara lisan oleh pendamping selama 4 kali yaitu 1x/minggu selama sebulan, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap tentang gizi seimbang antara sebelum dan setelah

pemberian pendidikan gizi melalui komik pada kedua kelompok perlakuan. Sedangkan pada analisis peningkatan sikap tentang gizi seimbang anatar kedua kelompok tidak menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($p=0,73>0,05$).

Hal serupa dengan penelitian yang dilakukan Lim dan Wang (2013) di Korea Selatan. Persepsi remaja yang salah terhadap *body image* mengakibatkan remaja mengkonsumsi makanan siap saji dan cemilan secara berlebihan. Kondisi tersebut membuat remaja mengalami stres dan depresi. Hal serupa dengan penelitian yang dilakukan Emilia (2009), menunjukkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada remaja menyebabkan remaja memberikan perhatian besar terhadap penampilan dirinya. Keinginan untuk tampil dengan postur tubuh yang menarik menyebabkan remaja membatasi makan. Perubahan kebiasaan makan yang tidak tepat memungkinkan remaja mengalami gangguan makan dan masalah gizi. Pendidikan merupakan salah satu sarana dalam perubahan perilaku gizi remaja.

Remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Teman sebaya berpengaruh besar pada remaja, dalam hal memilih makanan. Ketidak patuhan terhadap teman dikhawatirkan dapat menyebabkan dirinya terkucil, dan dapat merusak rasa percaya diri remaja (Arsiman, 2009).

Penelitian Aliyev dan Turkmen (2014), menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh negatif dibandingkan dengan media dan pengaruh orang tua. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Masnina (2016), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur.

Dukungan keluarga mempunyai hubungan yang bermakna terhadap sikap. Keluarga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat dengan seseorang, terutama orang-orang yang serumah yaitu anak. Dukungan keluarga adalah proses yang terjadi sepanjang hidup, dalam bentuk informasi, saran dan bantuan nyata, remaja yang memperoleh dukungan secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada

dirinya sehingga akan menghasilkan stimulus yang positif.

Penelitian yang dilakukan Saifah (2011) di kota Palu, menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna ($p < 0,05$) antara peran keluarga sebagai promosi kesehatan, penyedia makanan dan *modelling* dengan perilaku gizi anak usia sekolah. Hubungan peran keluarga dengan perilaku gizi anak usia sekolah dasar mempunyai hubungan lemah ($r = 0,16$) berpola positif, hal ini menunjukkan semakin baik atau semakin besar peran keluarga akan semakin besar dan baik perilaku gizi anak usia sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rathnayaka dan Wang (2012), menunjukkan dukungan keluarga mempengaruhi status gizi anak. Keluarga dalam memilih makanan dan kebiasaan makan bersama keluarga secara langsung sangat mempengaruhi status gizi anak.

Pada dasarnya sikap bukan merupakan suatu pembawaan, melainkan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga bersifat dinamis. Sikap dapat pula dinyatakan sebagai hasil belajar, karena sikap dapat mengalami perubahan. Media massa merupakan alat visual dalam penyampaian pesan, pesan yang kuat disampaikan melalui media, maka akan memberi dasar *afektif* dalam menilai sesuatu hal sehingga membentuk sikap tertentu. Penelitian ini menggunakan media cetak yaitu *leaflet* merupakan media yang mudah dibawa kemana-mana sehingga memungkinkan remaja dapat membaca dimanapun dia berada dan mempermudah pemahamannya mengenai pesan yang disampaikan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan sikap setelah diberikan edukasi dan *leaflet*.

Penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan Kostanjevec (2012), pada anak sekolah di Slovenia, menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian pendidikan gizi secara formal, pengetahuan siswa mengalami peningkatan yang signifikan, sikap siswa tidak mengalami perubahan yang signifikan tetapi membentuk sikap positif pada siswa terhadap kebiasaan makan yang sehat. Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Shen, *et. all.* (2015) di 12 Sd di China. Edukasi dilakukan selama

setengah jam per minggu selama dua semester dengan materi meliputi gizi dan keamanan pangan jajanan sehat. Hasilnya menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan skor pengetahuan, namun tidak diikuti dengan perbaikan skor sikap anak.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Briawan (2013), hasil *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata total skor sikap sebelum dan setelah intervensi kampanye sehat. Skor sikap hanya diperoleh dari media power point, kartu bergambar, dan drama sedangkan pada media wayang tidak terdapat perbedaan.

Pendidikan gizi adalah kombinasi strategi pendidikan yang didukung oleh lingkungan dan dirancang agar target sasaran dapat mengadopsi pilihan makanan dan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan melalui berbagai media dan melibatkan aktivitas ditingkat individu, institusi, komunitas dan kebijakan. Pendidikan gizi sangat penting dalam upaya meningkatkan kebiasaan makan dan pilihan makanan yang tepat.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pendidikan pedoman gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja putri kurus setelah diberikan pendidikan dan *leaflet*. Tidak ada pengaruh pendidikan pedoman gizi seimbang terhadap sikap remaja putri kurus setelah diberikan pendidikan dan *leaflet* serta ada perbedaan yang bermakna dari berat badan remaja putri kurus sebelum dan sesudah pendidikan diberikan.

Bagi pihak sekolah bertanggung jawab sebagai unit sarana dan prasarana pelaksanaan kegiatan kesehatan remaja, membentuk dan mengaktifkan kegiatan PIK-R (Pusat Informasi Kesehatan-Remaja), serta diharapkan kepada remaja yang terlibat dalam organisasi PIK-R, agar selalu mengikuti berbagai edukasi atau penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun lembaga lainnya untuk mendapatkan informasi yang benar dan *update* tentang gizi dan permasalahannya sehingga dapat melakukan tindakan *preventif* dan pemeliharaan kesehatan untuk sesama teman maupun dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Ayu, Putri. (2017). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Briawan, Dodik., Ekayanti, Ikeu., Koerniawati, Ratu. (2013). *Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor*. Jurnal gizi dan pangan, ISSN 1978-1059, 8(2): 115-122
- Briawan, Dodik. (2016). *Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan*. (online) *J. Gizi*. ISSN 1978-1059, EISSN 2407-0920, Vol 11 (3):201-210, (<http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan>), diakses 21 Juli 2017, Pukul 11.57 am)
- Emilia, Esi. (2009). *Pendidikan Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi pada Remaja*. Journal Tabularasa PPS UNIMED, Vol 6, No 2 Hal. 161-174
- Emilia, Esi. (2009). *Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat*. Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner. PPS UNIMED, Vol 1, No 1 Hal. 1-8
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta. (<http://gizi.depkes.go.id/doorload/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf>), diakses 24 April 2017, Pukul 9:56 pm)
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kemenkes RI. <http://gizi.depkes.go.id/wp.content/uploads/2011/11/buku-sk-antropometri-2010.pdf>, diakses 4Juni 2017, Pukul 6:34 am)
- Kostanjevec, Stojan., Jerman, Janez., Koch, Verena. (2012). *The Influence of Nutrition Education on the Food Consumption and Nutrition Attitude of Schoolchildren in Slovenia*. Earlier title: US-China Education Review, A 11: 953-964, ISSN 1548-6613
- Lim dan Wang. (2013). *Body Weight Misperception Patterns and Their Association with Health Related Factors Among Adolescent in South Korea*. Journal Institutes of Health, 21(12) doi:10.1002/oby.20361, diakses tanggal 25 Mei 2017
- Marisa, Nuryanto. (2014). *Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SDN Bendungan Semarang*. Journal of Nutrision College, Vol 3(4):925-932, <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>)
- Masnina, Rusni. (2016). *Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa Stikes Muhammadiyah Samarinda*. Vol 4, No2, (<http://ojs.stikesmuda.ac.id/index.php/ilmu-kesehatan/article/view/62>), diakses 29 juni 2017)
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010c). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010d). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nuryanto., Pramono, Adriyan., Puruhita, Niken Siti., Muis, Fatimah. (2014). *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi Indonesia, ISSN: 1858-4942, Vol. 3, No. 1:32-36
- Pusat Data dan Informasi, Kementerian RI. (2014). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. ISSN 2442-7659
- Rani, Jyoti., Tyagi, Rashmi., Chahal, Sangeeta., Bhateri. (2013). *Impact of Nutritional Knowledge Status of Adolescents on their Health*. International Journal of Innovations in Engineering and Technology. ISSN: 2319-1058, Vol. 3 Issue 2, Hal: 275-278
- Rathnayaka, R.M., Wang, Zhong. (2012). *Influence of Family Status on The Dietary Patterns and Nutritional Levels of Children*. Food and nutrition, (<http://www.SciRP.org/journal/fns>), diakses 20 Februari 2017)
- Saifah, A. (2011). *Hubungan Peran Keluarga, Guru, Teman Sebaya dan Media dengan Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di Wilayah Kerja Puskesmas Mabelopura Kota Palu*. Tesis. Universitas Indonesia

- Santrock. (2007). Remaja. Jilid 1 Edisi Kesebelas. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Santrock. (2007). Remaja. Jilid 2 Edisi Kesebelas. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarkar. Manish., Manna, Nirmalya., Sinha, Sourav., Sarkar, Swapnoodep., Pradhan, Udit. (2015). *Eating Habit and Nutritional Status Among Adolescent School Girls: An Experience from Rural Area of West Bengal*. IOSR-JDMS. e-ISSN: 2279-0853, p-ISSN: 2279-0861, Vol 14, Issue 12 Ver II, PP 06-12, (www.iosrjournals.org, diakses 5 April 2017, Pukul 1:25 pm)
- Shen, Minxue., Hu, Ming., Sun, Zhenqiu. (2015). *Assesment of school-based quasi-experimental nutrision and food safety health education for primary school students in two poverty stricken countries of West China*. PloS One:10(12): e0145090, diakses tanggal 11 September 2015
- Zulaekah, Siti. (2012). *Pendidikan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi*. KEMAS 7(2): 127-133, (<http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>, diakses 21 Juli 2017)